令和7年度

ほねごりアリーナ（北総合体育館）

教室案内 参加者募集

運動不足解消、健康管理、体力づくり、心身のリフレッシュ！

NO.	教室名	開講期間	曜日	時間	定員	対象	参加費	教室内容
①	ラージボール卓球（全7回）	1/8～2/26（2/12を除く）	木	9:30～11:30	20	15歳以上（中学生除く）	4,200円	通常よりも大きくて軽いボールを使い、ラケットに当てるのが容易であるため、気軽に卓球の面白さを味わうことができます。
②	インナーストレッチ（全8回）	1/8～2/26	木	10:00～11:00	20	15歳以上（中学生除く）	5,600円	力を「入れる」「抜く」、身体を「伸ばす」といったことを意識しながら全身のストレッチ運動を行います。
③	シェイプアップエクササイズ（全7回）	1/16～2/27	金	13:30～14:30	20	15歳以上（中学生除く）	4,900円	リズム（音楽）に合わせた簡単なエアロビクスと簡易な筋力トレーニングを組み合わせて効果的にシェイプアップを図ります。
④	気功（全8回）	1/20～3/17（3/3を除く）	火	13:30～15:00	20	15歳以上（中学生除く）	600円/回	ゆっくりとした動きのため、体力に自信のない方でも気軽に参加いただけます。
⑤	健康体操Ⅲ（全5回）	1/23～2/27（2/6除く）	金	10:30～11:30	20	15歳以上（中学生除く）	3,500円	音楽に合わせて誰でもできる簡単な体操やストレッチで楽しく体を動かします。
⑥	ZUMBA GOLD®（ズンバゴールド）（全8回）	1/19～3/30（2/9・2/23・3/2除く）	月	16:15～17:05	20	15歳以上（中学生除く）	5,600円	ラテン音楽のステップを中心に初心者でもできるダンスを行います。フィットネス効果の高いプログラムです。

申込方法　12月15日（必着）

1）往復はがき　※締切日必着（1教室につき1人1枚）
<往信裏面>　①希望する教室名　②住所　③氏名（ふりがな）④年齢　⑤電話番号
<返信表面>　申込者の住所・氏名・郵便番号

2）直接窓口　返信用の官製はがきをお持ちください。

参加費用　№1～ 3・5・6
→　開講日当日にお支払いいただきます。
№4
→　毎回600円の「ｽﾎﾟｰﾂ教室」利用券を購入していただきます。

[指定管理者]総合体育館グループ運営共同事業体　（公財）相模原市まち・みどり公社/株式会社フクシ・エンタープライズ
〒252-0134　相模原市緑区下九沢2368-1　電話：042-763-7711

往信おもて	返信うら
85 【往信】 相模原市緑区下九沢 2368-1 ほねごりアリーナ （相模原市立北総合体育館） 行	ここには 記入しないでください

返信おもて	往信うら
85 【返信】 郵便番号 申込者の住所 申込者のお名前	①参加希望の教室名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号 ⑤年齢